

<<心理健康全书>>

图书基本信息

书名：<<心理健康全书>>

13位ISBN编号：9787802130289

10位ISBN编号：780213028X

出版时间：2005-10

出版时间：海潮

作者：朱月龙

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 书籍目录

导论 敲响心理健康的警钟 / 1 心理健康离我们有多远? / 1 心理健康关系生活的各个方面 / 走出心理亚健康状态 / 第一章 不正常的心理也是病第一节 嫉妒心理 / 2 嫉妒心从何而来 / 3 预防嫉妒心从孩子开始 / 4 对待嫉妒心, 青年人要说不 / 4 嫉妒心理的自我矫正 / 5第二节 虚荣心理 / 7 什么是虚荣心 / 7 关注孩子的虚荣心理 / 8 虚荣, 女人不可不防 / 9 一虚荣心理的自我矫正 / 10第三节 自卑心理 / 11 什么是自卑心理 / 11 自卑心理容易引发早衰 / 12 警惕幼儿自卑心理 / 13 自卑心理的自我矫正 / 13第四节 悲观心理 / 15 什么是悲观心理 / 15 你是个悲观的人吗? / 16 悲观心理的自我矫正 / 17第五节 攀比心理 / 19 这山更望那山高 / 19 警惕孩子的攀比心理 / 20 大学生攀比成风 / 21 攀比心理的自我矫正 / 22第六节 挫折心理 / 22 如何看待挫折 / 22 影响挫折承受力的因素 / 23 挫折心理的自我矫正 / 24第七节 逆反心理 / 26 什么是逆反心理 / 26 关注夫妻间的逆反心理 / 27 逆反心理的自我矫正 / 28第八节 猜疑心理 / 29 猜疑心为何而来 / 29 猜疑是看不见的爱情杀手 / 30 夫妻猜疑何时了 / 31 猜疑心理的自我矫正 / 32第九节 报复心理 / 33 以恶治恶效果更好吗 / 33 不要让孩子在报复中成长 / 34 为何女人多“报复” / 35 报复心理的自我矫正 / 36第十节 逃避心理 / 37 逃避并不意味着解决 / 37 逃避话语的潜台词 / 38 逃避心理的自我矫正 / 40第十一节 浮躁心理 / 41 什么是浮躁心理 / 41 谨防孩子的浮躁情绪 / 42 大学生要“浮”到几时 / 43 浮躁心理的自我矫正 / 44第十二节 完美主义心理 / 45 什么是完美主义心理 / 45 完美主义者易患强迫症 / 47 该不该让孩子“完美” / 47 完美主义心理的自我矫正 / 48第十三节 自负心理 / 49 自负好不好 / 49 哪些人容易自负 / 50 自负心理的自我矫正 / 51第十四节 自私心理 / 52 什么是自私心理 / 52 自私心理的根源及特征 / 53 净化孩子的心灵 / 53 自私心理的自我矫正 / 55第二章 行为障碍早排除第一节 暴饮暴食 / 56 暴饮暴食的成因 / 56 暴饮暴食的危害 / 57 对暴饮暴食行为的调适 / 57第二节 异食癖 / 58 异食癖的成因 / 58 异食癖的危害 / 59 对异食癖的调适 / 59第三节 过度酗酒吸烟 / 61 酗酒吸烟上瘾的成因 / 61 过度酗酒吸烟的危害 / 62 对过度酗酒吸烟的调适 / 63第四节 嗜赌成瘾 / 64 赌博上瘾的原因 / 64 嗜赌的危害 / 65 对赌博成瘾的调适 / 66第五节 疯狂购物 / 66 疯狂购物的原因 / 66 疯狂购物的危害 / 68 对疯狂购物的调适 / 68第六节 沉迷网络 / 69 上网成瘾的原因 / 69 上网成瘾的危害 / 72 对上网成瘾的调适 / 73第七节 洁癖 / 73 洁癖的成因 / 73 洁癖的危害 / 75 对洁癖的调适 / 75第八节 性心理变态 / 76 恋物癖 / 76 异装癖 / 79 摩擦癖 / 81 窥阴癖 / 82 露阴癖 / 85 恋童癖 / 87第三章 心理疾病知多少第一节 抑郁症 / 91 抑郁症及其症状表现 / 92 抑郁症的病因 / 94 抑郁症的典型病例 / 95 抑郁症的治疗方法 / 95第二节 焦虑症 / 97 焦虑症及其症状表现 / 97 焦虑症的病因 / 99 焦虑症的典型病例 / 100 焦虑症的治疗方法 / 100第三节 强迫症 / 102 强迫症及其症状表现 / 102 强迫症的病因 / 105 强迫症的典型病例 / 106 强迫症的治疗方法 / 107第四节 恐惧症 / 107 恐惧症及其症状表现 / 107 恐惧症的病因 / 110 恐惧症的典型病例 / 111 恐惧症的治疗方法 / 111第五节 癔症 / 113 癔症及其症状表现 / 113 癔症的病因 / 115 癔症的典型病例 / 116 癔症的治疗方法 / 117第六节 自闭症 / 118 自闭症及其症状表现 / 118 自闭症的病因 / 124 自闭症的典型病例 / 126 自闭症的治疗方法 / 127第七节 疑病症 / 128 疑病症及其症状表现 / 128 疑病症的病因 / 130 疑病症的典型病例 / 131 疑病症的治疗方法 / 131第八节 躁狂抑郁症 / 133 躁狂抑郁症及其症状表现 / 133 躁狂抑郁症的病因 / 134 躁狂抑郁症的典型病例 / 134 躁狂抑郁症的治疗方法 / 135第九节 神经衰弱症 / 135 神经衰弱症及其症状表现 / 135 神经衰弱症的病因 / 137 神经衰弱症的典型病例 / 138 神经衰弱症的治疗方法 / 139第四章 特定人群心理疾病第一节 儿童常见心理疾病 / 142 儿童抑郁症 / 144 儿童焦虑症 / 144 儿童强迫症 / 145 儿童癔症 / 146 儿童神经衰弱症 / 146 儿童精神分裂症 / 147 儿童多动症 / 147 儿童多动症的治疗与预防 / 151 儿童自闭症与智能不足 / 153 其他儿童广泛发展障碍症 / 156 口吃 / 158 偏食 / 160 隔代抚养易导致儿童心理疾病 / 162第二节 青少年常见心理疾病 / 164 青少年逆反心理 / 166 青少年的逆反心理的合理应对 / 167 考试焦虑症 / 169 考试焦虑症自我调节 / 170 青少年挫折心理与自杀 / 171 青少年自杀的心理特征 / 173 青少年挫折心理的自我调节 / 177 青少年自杀心理的干预和预防 / 177 “早恋” / 178第三节 中年人常见心理疾病 / 182 中年挫折心理 / 185 中年挫折心理的自我调节 / 187 慢性疲劳综合症与心理早衰 / 187 慢性疲劳综合症的调节与预防 / 189 失业综合症 / 191 失业综合

症的自我调节 / 192 第四节 老年人常见心理疾病 / 194 更年期综合症 / 195 更年期抑郁症 / 198 女性更年期综合症的自我调节 / 199 不要忽视男性更年期综合症 / 201 老年焦虑症 / 202 退休综合症 / 202 退休综合症的自我调节 / 203 第五章 心理障碍引发身体疾病 第一节 什么是心身疾病 / 205 健康新标准 / 205 躯体化障碍 / 206 心身疾病 / 208 第二节 循环系统心身疾病 / 210 原发性高血压 / 210 冠心病 / 212 第三节 呼吸系统心身疾病 / 216 支气管哮喘 / 216 心因性咳嗽 / 218 第四节 神经系统心身疾病 / 219 紧张性头痛 / 219 偏头痛 / 221 第五节 睡眠障碍 / 222 失眠 / 222 嗜睡 / 227 多梦、噩梦 / 228 磨牙症 / 230 第六节 内分泌系统心身疾病 / 231 甲状腺机能亢进症 / 230 糖尿病 / 232 肥胖症 / 234 第七节 消化系统心身疾病 / 236 神经性厌食 / 236 返流性食管炎 / 240 消化性溃疡 / 242 肠道易激综合症 / 245 第八节 生殖系统心身疾病 / 246 男性性功能障碍 / 246 女性性功能障碍 / 248 第九节 皮肤科心身疾病 / 249 神经性皮炎 / 249 荨麻疹 / 251 斑秃 / 252 第十节 眼科心身疾病 / 253 原发性青光眼 / 253 心因性视觉障碍 / 255 第十一节 耳鼻喉科心身疾病 / 256 美尼尔氏综合症 / 256 心因性听觉障碍 / 258 咽喉异物感 / 259 第十二节 妇产科心身疾病 / 261 经前期紧张综合症 / 261 原发性痛经 / 262 心因性闭经 / 263 妊娠高血压综合症 / 264 第十三节 心因性慢性疼痛 / 265 第十四节 心理因素与癌症 / 267 第六章 人格障碍要排除 第一节 自恋型人格障碍 / 274 自恋型人格障碍的表现 / 274 形成自恋型人格障碍的原因 / 275 病例 / 275 自恋型人格障碍的自我矫正 / 276 第二节 强迫型人格障碍 / 277 强迫型人格障碍的表现 / 277 形成强迫型人格障碍的原因 / 278 病例 / 279 强迫型人格障碍的自我矫正 / 281 第三节 回避型人格障碍 / 280 回避型人格障碍的表现 / 280 形成回避型人格障碍的原因 / 281 病例 / 282 回避型人格障碍的自我矫正 / 283 第四节 依赖型人格障碍 / 284 依赖型人格障碍的表现 / 284 形成依赖型人格障碍的原因 / 285 病例 / 285 依赖型人格障碍的自我矫正 / 286 第五节 攻击型人格障碍 / 287 攻击型人格障碍的表现 / 287 形成攻击型人格障碍的原因 / 289 病例 / 290 攻击型人格障碍的矫正和预防 / 290 第六节 表演型人格障碍 / 291 表演型人格障碍的表现 / 292 形成表演型人格障碍的原因 / 293 病例 / 293 表演型人格障碍的矫正 / 294 第七节 反社会型人格障碍 / 295 反社会型人格障碍的表现 / 295 形成反社会型人格障碍的原因 / 297 病例 / 298 反社会型人格障碍的矫正和预防 / 299 第八节 偏执型人格障碍 / 299 偏执型人格障碍的表现 / 299 形成偏执型人格障碍的原因 / 301 病例 / 301 偏执型人格障碍的自我矫正 / 302 第九节 分裂型人格障碍 / 303 分裂型人格障碍的表现 / 304 形成分裂型人格障碍的原因 / 305 病例 / 306 分裂型人格障碍的自我矫正 / 306 第十节 循环型人格障碍 / 307 循环型人格障碍的表现 / 308 形成循环型人格障碍的原因 / 308 病例 / 309 循环型人格障碍的矫正 / 309 第十一节 边缘性人格障碍 / 310 边缘性人格障碍的表现 / 310 形成边缘性人格障碍的原因 / 312 病例 / 312 边缘性人格障碍的矫正 / 313 第七章 心理治疗方法 第一节 音乐疗法 / 319 第二节 精神支持疗法 / 321 第三节 认知疗法 / 324 第四节 询者中心疗法 / 329 第五节 行为疗法 / 332 第六节 生物反馈法 / 339 第七节 森田疗法 / 342 第八节 精神分析法 / 345 第九节 催眠疗法 / 350

## 章节摘录

书摘什么是正常心理?因为每个人都是不同的,所以迄今为止还没有一个统一的观点。但是一般认为正常心理包含以下几个方面。

一个心理正常的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的,他们对生活乐观,对未来充满了希望,无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度,因而总是满腔热情地投身于生活,总是忘我地在为社会创造财富。

对这些人来说,每天都是一个新的开始,每天都是一个新的台阶,不怕困难,不怕挫折,而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。

这类人用他们自己的行动去体验人生的价值,真切而深刻,所以总能享受到人生的乐趣,反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

世界上最困难的是什么?就是如何认识自己。

一个心理正常的人,一般能有“自知之明”,就是说,能够正确认识到自己的价值,认识到自己在他人心目中的位置,认识到自己的能力、学识、水平,既不高估自己,不对自己的一些长处和优势沾沾自喜,也不会自卑,过分地贬低自己,决不无缘无故抱怨、自责自己。

反之,一个心理不健康的人,便不能恰当地认同自己,或是莫名其妙地自傲,或是无缘无故地自卑,经常有意无意地掩饰自己的不足,心理特别敏感、脆弱,失落感极强,经不起风浪的折腾,存在严重的心理冲突,回避矛盾,无法保持平衡的心理状态。

心理正常的人,在与其他人打交道的时候,不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性,而且总是显示一种积极的、乐于与人交往的态度。

他们懂得在交往过程中如何尊重人、理解人,从不将自己的观点强加到他人的身上,能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方,与人相处时,总能显示出同情、友善、信任、尊敬等积极的态度。

在与他人的交往中能够注意他人的长处,能较虚心地向他人学习。

当他人有困难时,总能采取真诚的、有效的帮助。

当与他人产生矛盾时,能做到“忍一时之气,免百日之忧”,不主动出击,不“窝里斗”,能进行较好的沟通,并以理智的、合理的方式解决。

情绪最容易反映人的心理状态,也最能影响人的身心健康。

一般来说,情绪正常的人没有过分的、不切实际的要求,所以很少有烦恼、不快,精神状态永远是饱满的、乐观的。

在自己的人生遇到麻烦时,能做到泰然处之,决不自寻烦恼或自我折磨;一般能摆好自己与他人的关系,所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。

有修养,能较好地控制自己的情绪,当自己想发脾气时或暴怒来临时,自己能够意识到,并将其抑制于萌芽状态。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。

一个道德不健康的人,很难说是一个完全意义上正常的人。

那么,什么是道德心态的健康呢?大致有以下几点。

- 1.不做损人利己或损人不利己的事;
- 2.不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力,而且在自己的行为中去实践真善美,并能与假丑恶进行斗争;
- 3.能自觉地遵守社会的各种规范、准则,约束支配自己的行为;
- 4.能尽职尽责地完成自己的工作,尽自己的可能为社会多做贡献;
- 5.当社会或国家需要的时候,能够无条件地服从,牺牲自己的利益,甚至于自己的生命。

所以,如果一个人的心理出现了不正常的倾向,人们就完全可以用怜悯的眼光把他看成是一位“病人”了。

.....P1-2

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>